

足りてますか？

## カルシウムと鉄

カルシウムと鉄は、無機質と呼ばれる栄養素の一つで、骨や歯、血液をつくるもとになります。日本人に不足しやすく、成長期には必要量が増えるので、とくに意識してとってほしい栄養素です。バランスよく食べて丈夫な体をつくりましょう！

### Ca カルシウム

#### 特徴・働き

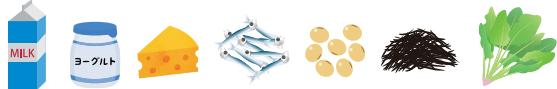
- 体内で最も多く存在し、骨や歯をつくるもとになります。
- 骨や歯に99%存在し、残りの約1%は血液等に含まれます。
- 筋肉を動かしたり、出血した際に血液が早く固まるようにしたり、神経を安定させるなどの働きがあります。

#### 不足すると…

- 骨や歯が弱くなったり、イライラしやすくなります。

#### 多く含まれる食品

- 牛乳、乳製品、小魚、大豆、大豆製品、海藻、小松菜等に多く含まれます。また、鮭や干し椎茸に多いビタミンDと一緒にとることで吸収率がアップします。



骨量は、20歳前後に最大骨量になり、それ以降は減少していきます。成長期の骨量が増加する今、しっかり「骨貯金」をすることで、将来の骨粗鬆症予防にもつながります！

休みの日も、カルシウムの多い牛乳や乳製品、小魚、大豆、大豆製品等を意識してとろう！

### Fe 鉄

#### 特徴・働き

- 赤血球のヘモグロビンや、各種酵素（エネルギー代謝、肝臓の解毒作用に関係する酵素）をつくるもとになります。
- 肉や、魚等の動物性食品に含まれる鉄は、ヘム鉄といい、吸収されやすいです。
- 大豆、大豆製品、野菜等の植物性食品に含まれる鉄は、非ヘム鉄といいます。ビタミンCやたんぱく質と一緒にとることで、吸収率がアップします。

#### 不足すると…

- 貧血や、疲れやすくなります。

#### 多く含まれる食品

- レバー、牛肉、まぐろ、かつお、貝類、大豆、大豆製品、小松菜等に多く含まれます。



鉄が不足すると、細胞に十分な酸素が運ばれません。運動能力や学習能力に影響がでないよう、鉄が多く含まれる食品を意識して食べましょう！

カルシウムや鉄の他にも、無機質にはマグネシウムや亜鉛など、大切な栄養素があります。これらを給食でもとれるように、海藻類、魚介類、豆類、アーモンドやくるみなどの種実類を献立に取り入れています。必要な栄養素をしっかりとって、バランスのとれた食事にしましょう！

カルシウムと一緒にとりたい！

### Mg マグネシウム

#### Q どんな働きがありますか？

- A 骨や歯をつくるサポートや、筋肉を動かしたり、エネルギーをつくったり、血圧の調整をします。

#### Q どんな食品に多く含まれていますか？

- A わかめ、ひじき、しらす干し、あさり、豆腐、納豆などに多く含まれます。

#### Q 家庭で取り入れるためには？

- A ひじきの煮物や、わかめの和え物を副菜にしたり、野菜炒めにしらす干しをプラスすることで栄養価や食感もアップします。

### Zn 亜鉛

日本人に不足しがちな亜鉛も意識してとりたい！

- A 細胞を新しくつくりたり、味覚を正常に保ったり、免疫力の向上にも関係します。

- A アーモンド、牛肉、切干大根、大豆、納豆などに多く含まれます。

- A スープに豆類を加えたり、和え物やサラダにアーモンドやくるみをプラスすることで栄養価や食感もアップします。